

Informationen zur Sendung vom 3. Februar 2014

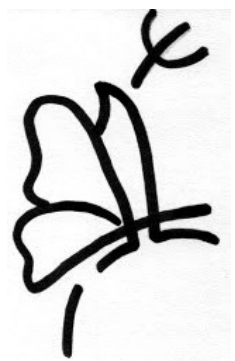
„Homöopathie bei Schulstress“

Immer mehr Kinder und Jugendliche finden sich in psychologisch oder psychosomatisch arbeitenden Praxen. Diagnose: Schulstress! Kranken unsere Kinder oder krankt unser System? Was hilft, wenn man das System nicht ändern kann? Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Ängste, Müdigkeit und Erschöpfung. Schulstress raubt unseren Kindern ihre Energie. Linderung verschaffen die kleinen weißen Perlchen aus der Homöopathie. Wie das funktioniert, das hat mir Bettina Hubrich, homöopathisch arbeitende Heilpraktikerin, aus Emmerthal bei Hameln erklärt. Her(t)zlichen Dank!

Frau Hubrich: Was ist klassische Homöopathie?

Hubrich:

Klassische Homöopathie ist eine sanfte Heilmethode, die im letzten Jahrhundert von dem deutschen Arzt Dr. Samuel Hahnemann entwickelt wurde. Das Wort „Homöopathie“ leitet sich ab aus dem Griechischen Wort, einmal „homoin“, heißt ähnlich, „pathos“ ist Leiden und wird mit „Schmerz“ übersetzt und es heißt soviel wie „ähnliches Leiden“. Dr. Samuel Hahnemann hat so seine Methode beschrieben und stellte eine Ähnlichkeitsregel auf, die heißt: „Similia similibus currentur“ und heißt auf deutsch übersetzt: „Ähnliches möge mit Ähnlichem geheilt werden“. Das ist so unser Grundprinzip mit dem wir arbeiten in der klassischen Homöopathie. Wir schauen, dass in den Arzneimitteln, die wir aus dem Tier-, Pflanzen- oder Mineralbereich bekommen, dass das Arzneimittelbild ähnlich ist mit dem Persönlichkeitsbild, das der Patient in die Anamnese mitbringt und da setzt im Grunde die Behandlung an, da schauen wir, dass wir ein möglichst sehr ähnliches Mittel finden, um die Beschwerden zu mildern. Das heißt also, zum Beispiel, wenn ich einen Patienten bei mir habe, der nicht schlafen kann, der viel Herzklopfen hat, der unruhig ist, dann kann es sein, dass das Mittel „Coffea“, also potenziertes Kaffee, ihm hilft, weil man aus der Wirkung von Kaffee weiß, wenn man zuviel Kaffee trinkt bekommt man irgendwann Herzklopfen, man wird unruhig, man muss häufig zur Toilette, der Geist wird nicht ruhig, man kann nicht zur Ruhe kommen und, das ist jetzt ein ganz einfaches Beispiel, aber so ähnlich wirkt es in der Homöopathie.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Hubrich:

Ich sammle in einer Anamnese die Beschwerden des Patienten und suche in meiner Arzneimittellehre ein Mittel, was in seiner Beschreibung ähnliche Probleme hervorruft.

Immer wieder wird in Frage gestellt, dass homöopathische Arzneien überhaupt wirksam seien, weil biochemisch nichts mehr von dem Ausgangsstoff enthalten ist. Was ist das Prinzip? Das Wirkprinzip?

Hubrich:

Es ist erst einmal im Grunde eine ganz wissenschaftliche Herangehensweise. Es gibt da richtig Vorschriften, wie homöopathische Mittel entstehen, wie sie verarbeitet werden. Also, es ist immer dasselbe Prinzip: Man nimmt eine Ursubstanz. Es wird mit einem vorgeschriebenen Anteil Milchzucker gemischt, verrührt und weiter potenziert. Wie es ganz genau letztendlich durch diese ganzen Verdünnungen weitergegeben wird an den Patienten kann man gar nicht sagen. Sicherlich ist es vielleicht der Trägerstoff, der die Information weitergibt. Ganz genau gibt es da leider immer noch keine Forschungen.

Was stresst unsere Kinder? Mit welchen Problemen kommen Jugendliche und Kinder in die homöopathische Praxis?

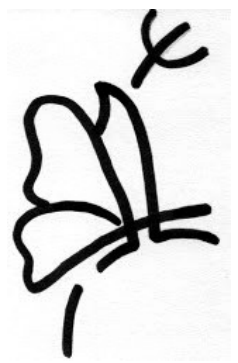
Hubrich:

Die Leistungsanforderungen in der Schule nehmen stetig zu. Kinder kommen zu mir, weil sie Prüfungsangst haben, Angst in die Schule zu gehen. Häufig kommen Konzentrationsstörungen hinzu und einfach das Gefühl, den ganzen Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein und dadurch habe ich immer mehr Patienten, oder kleine Patienten, in der Praxis, die gerade dieses Thema mitbringen.

Kann sich der schulische Stress auch körperlich auswirken?

Hubrich:

Ja, auf jeden Fall. Es gibt viele Kinder, die über Bauchschmerzen klagen und auch Kopfschmerzen, höre ich immer wieder: „Ich habe Kopfschmerzen.“ „Ich kann mich nicht konzentrieren.“ Wenn es richtig schlimm ist, wenn es wirklich konkret an Arbeiten oder Prüfungen geht, kommen viele mit Durchfall, richtig Magen-Darm-Störungen und das ist eine große Belastung für die.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Können die homöopathischen Mittel auch hier greifen? Auf der körperlichen Ebene?

Hubrich:
Ja, auf jeden Fall.

Gibt es für die homöopathische Therapie hier Grenzen? Wann muss das Kind oder der Jugendliche zum Psychotherapeuten?

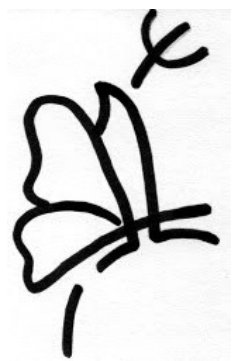
Hubrich:
Das ist eine schwierige Frage. Also, auf jeden Fall, wenn Kinder zu mir in die Praxis kommen und ich mit denen eine Anamnese mache und wir suchen ein wirklich gutes und passendes Mittel aus, dann schauen wir natürlich immer erst einmal: *Wie weit kommen wir damit?* Kommt das Kind, sagt: „Ja, ich werde ruhiger“/ „Es geht mir besser“, schauen wir: *Wiederholen wir das Mittel? Oder brauchen wir doch noch mal ein anderes Mittel?* Und natürlich arbeite ich mit den Kindern nicht immer nur mit der Homöopathie, sondern auch Entspannungsübungen sind da sehr, sehr sinnvoll und das ganze Umfeld muss auch mitmachen, dass man da möglichst auf das Kind eingeht und schaut: *Was ist jetzt wirklich gut?* Und dann kann das gesamte Paket gut helfen – und, wenn da nun gar nichts von helfen sollte, was ich so noch nicht erlebt habe, dann muss man natürlich weitersehen, ob man da irgendwo psychotherapeutisch unterstützen muss.

Welche Mittelbilder kommen am häufigsten in ihrer Praxis zum Einsatz?

Hubrich:
Erst einmal das Wichtigste: Was „oben dran steht“ ist die Aufregung, die Prüfungsangst richtig. Da gibt es zwei sehr, sehr wichtige Mittel, die ich häufig verordne. Das ist einmal das Mittel „Argentum nitricum“ und zum anderen das Mittel „Gelsenium“.

„Argentum nitricum“: Was ist das und wie wirkt das?

Hubrich:
„Argentum nitricum“, das ist „Silbernitrat“ .



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Hubrich:

Wenn jemand Argentum nitricum braucht, der ist häufig sehr nervös, der hat ein schwaches Nervenkostüm, der ist zwar eigentlich gerne in Gesellschaft von anderen, ist auch recht lebhaft, aber auch oft sehr, sehr hektisch und der hat vor der Prüfung: Bauschmerzen, Durchfall, Herzklopfen, Herzrasen. Das ist so das grobe, was ein Patient hat, der Argentum nitricum braucht.

Und das andere Mittel war „Gelsenium“... Was ist Gelsenium?

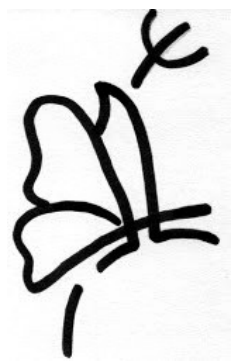
Hubrich:

Das ist der gelbe Jasmin: Gelsenium: Der hat auch große Angst vor Auftritten, vor öffentlichen Auftritten. Eventuell kann man das sich überlegen, wenn die ein Referat halten sollen in der Schule, oder so ähnliches. Da sind die sehr, sehr aufgeregt. Die Beschwerden sind ähnlich. Auch da gibt es natürlich Angst, Herzklopfen, Durchfall und häufig „zittrige Knie“. Also, das ist so, dass die wirklich sagen: „*Ich zittere auch.*“ Die entwickeln so eine „lähmungsartige“ Schwäche. Die kommen so gar nicht so richtig vorwärts und ... diese ganze Angst. Von ihrem Umfeld überlastet, ich sage mal Stichwort: PC, Fernseher, Handy, Smartphone. Die sind überall mit ihren Gedanken, aber können sich teilweise wirklich nicht auf das Wesentliche konzentrieren. Können nicht lange bei einer Sache bleiben. Die Reizüberflutung ist da sehr, sehr hoch. Die sind auch häufig sehr empfindlich. Also, wenn man dann die erinnert: „*Du musst jetzt aber lernen...*“, dann werden die häufig sehr zornig. Gehen an die Decke. Ja, das fällt schwer, da zu sitzen und wirklich konzentriert zu arbeiten.

Wenn ein Kind oder ein Jugendlicher jetzt besonders langsam beim Lernen ist ... Was hilft da?

Hubrich:

Auch da haben wir, wie bei den anderen Fragestellungen, natürlich einige Mittel, die in Frage kommen. Aber ein Mittel möchte ich mal vorstellen: Das ist „Calcium carbonicum“. Häufig beobachtet man bei diesen Kindern, dass die bei allem, was sie bis jetzt in ihrem Leben gemacht haben, immer ein bisschen länger gebraucht haben. Es kann sein, dass sie ein bisschen später angefangen haben zu laufen, dass die vielleicht auch ein bisschen später angefangen haben zu sprechen.



für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit

Hubrich:

Das muss nicht alles sein. Aber, das sind Kinder, die sich in der Schule schwer tun wirklich mit dem Tempo. Die kommen nicht mit. Die fühlen sich dann schlecht, weil sie das Gefühl haben: „*Ich bin nicht so gut.*“ / „*Die anderen können das einfach alles viel schneller.*“ und, ist teilweise auch wirklich so. Da liegt es nicht unbedingt am Intellekt. Das liegt einfach daran, dass sie nicht so gut mitkommen.

Wie läuft eine homöopathische Erstanamnese in Ihrer Praxis ab?

Hubrich:

Ja, der Patient kommt mit einer Fragestellung zu mir. Ich gehe jetzt mal in diesem Fall davon aus, ich habe Lernstörung, dann frage ich erst mal: „*Beschreib mal, wie ist denn diese Lernstörung? Wie geht es Dir dabei?*“ Dann schreibe ich mir alles auf, was mit diesem Thema zu tun hat und was der Patient so auf dem Herzen hat. Dann gehe ich zu den ganzen körperlichen Beschwerden. Gucke: „*Hat er irgendwo Beschwerden?*“ Fangen beim Kopf an, gehe über den Verdauungsapparat, über den Bewegungsapparat... *Gibt es da irgendwelche Merkmale?* Die notiere ich mir. Manchmal ist es für eine Mittelwahl wichtig, wenn ich einfach auch weiß: *Was ist da? Was spricht da für ein Mittel an?* Dann frage ich allgemeine Bereiche ab, das Thema Träume, das Thema Schlaf, das Thema „Appetit, auf gewisse Sachen“ und so weiter. So eine Anamnese, die dauert dann schon gute 1,5 Stunden. Da wird eine Menge erfragt. Die Patienten sind hinterher immer selbst erstaunt, was sie alles über sich wissen oder auch nicht wissen. Nach dieser Anamnese repertorisiere ich in einem Repertorium, welche Mittel in Frage kommen und versuche die dann anhand der Arzneimittelbilder zu differenzieren.

Das können die Kinder ganz alleine? Oder wird da Hilfe auch von den Eltern benötigt?

Hubrich:

Nein. Das kommt natürlich darauf an: *Wie alt sind die Kinder?* In der Regel ist es so, die Eltern begleiten die Kinder. Aber ich versuche schon, die Anamnese ausschließlich mit dem Kind zu machen. Natürlich wissen die nicht alles, da fragen wir natürlich die Mutter. Es gibt auch Kinder, die sagen: „*Ich möchte hier alleine sein.*“

Psyche kompakt – Hannovers Radiomagazin

für Psychotherapie und psychosomatische Gesundheit



Buchtipp:

„Nie mehr Schulstress – Hilfe mit Bachblüten und Homöopathie“, Sigrid Schmidt, Gräfe und Unzer Verlag

Gast:

Bettina Hubrich
Heilpraktikerin
Landert 14

31860 Emmerthal

Tel.: 05155 – 951 666

Fax: 05062 - 9082 99

Web: <http://www.hubrich-homöopathie.de/>

E-mail: praxishubrich@aol.com

Moderatorin:

Sonja Kohn

Heilpraktikerin/Dozentin/Freie Redakteurin/Ein Mitglied der AG Haut.

Peiner Str. 29, 31319 Sehnde, Tel.: 05138 – 61 57 52

www.naturheilpraxis-kohn.de

<http://sonjakohn.blogspot.de/>

<http://psyche-kompakt.blogspot.de/>

Jeden 1. Montag im Monat auf Radio Leinehertz 106.5, 17:05 Uhr.

Radio Leinehertz 106.5: <http://www.leinehertz.net/>

Ein rechtlich wichtiger Hinweis: Die Tipps der Sendung „Psyche kompakt“ dienen Ihrer Information und sind zur Selbsthilfe gedacht! Sie ersetzen keine Psycho- oder psychosomatische Therapie durch speziell ausgebildete Fachleute - und sind nicht oder nur teilweise wissenschaftlich durch Studien belegt.